

關於『新冠肺炎』 COVID-19 爆發時期生與死 的重要談話

如何與孩子交談
關於他們的情緒發展

Carla Luciano Codani Hisatugo, Ph.D.

HISATUGO, CARLA LUCIANO CODANI

關於『新冠肺炎』 COVID-19 爆發時期生與死的重要談話

如何與孩子交談關於他們的情緒發展（中文版） /CARLA LUCIANO CODANI HISATUGO. (2020)

ISBN:978-1-7348885-3-9

1. 兒童情感發展[心理學]; [家庭與教育] 2. 生與死. 3. 『新冠肺炎』 COVID-19

插圖： CARLA LUCIANO CODANI HISATUGO

翻譯並改編成中文：周芳媚

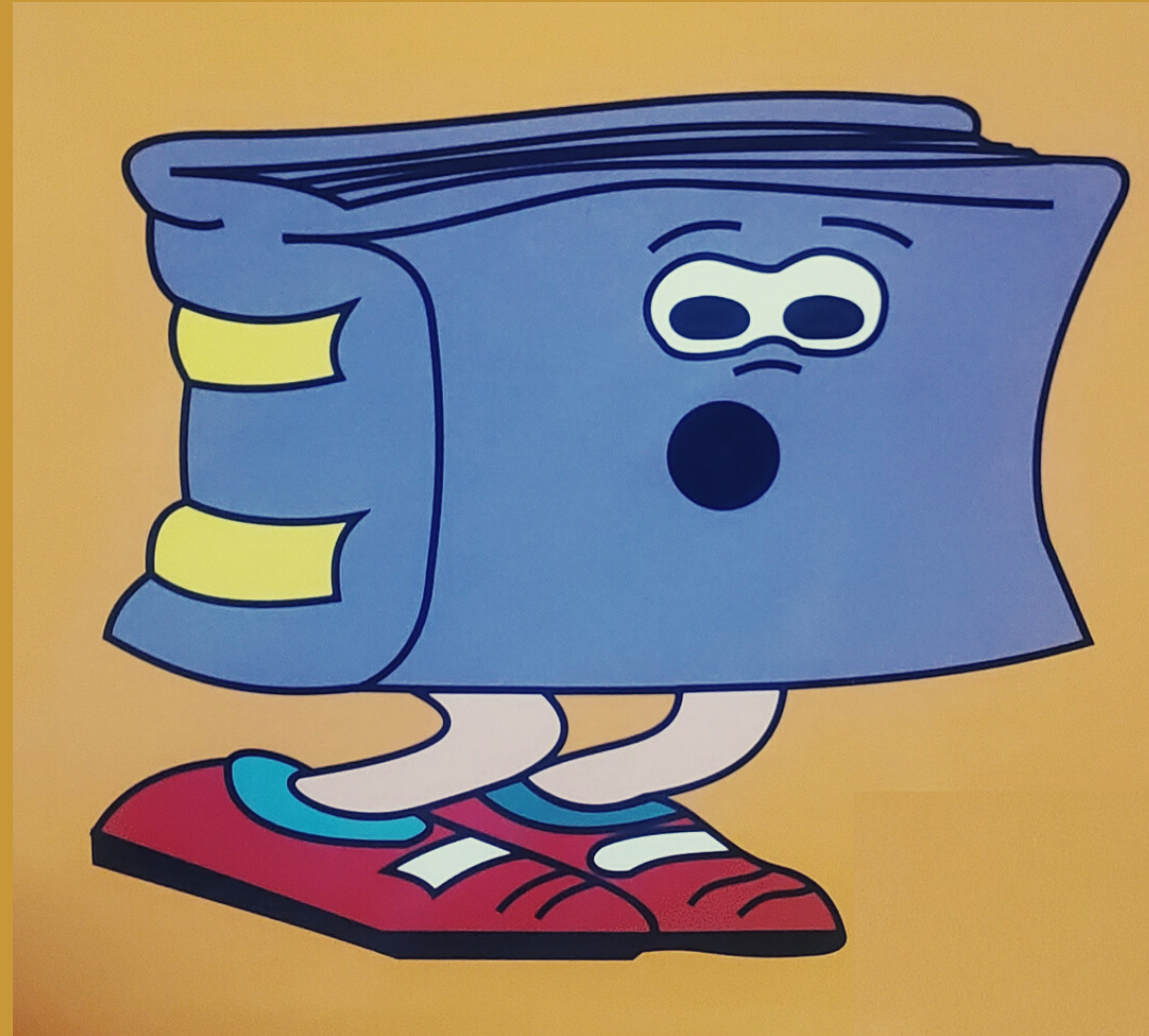
同行評審（最終修訂）：周芳英

版權所有，翻印必究 ©CARLA LUCIANO CODANI HISATUGO (2020)

致上我的謝意給我的家人EDUARDO HISATUGO和JULIO HISATUGO：非常感謝你們的熱情協助！

同時也獻上我的謝意給我的朋友及同事們。

目錄:



與成年人聊天:

談論『新冠病毒』 COVID-19 爆發時期生與死的主要考量方面 第 3 頁

與孩子聊天:

孩子所在的區域 (活動) 第 8 頁

與成年人聊天：

談論『新冠病毒』 COVID-19 爆發時期生與死的主要考量方面

親人的過世可能意味著巨大的損失

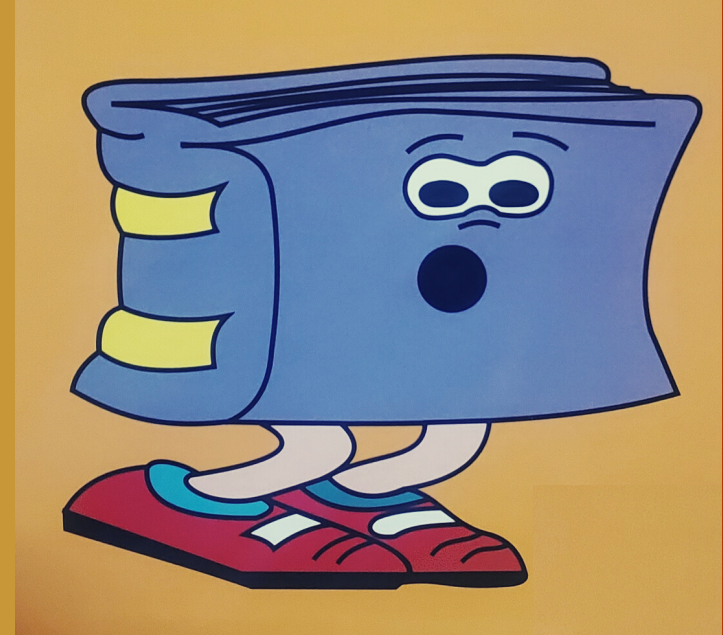
我們所有人似乎都在面臨損失，以及如何應對和適應的需要 - 這是『新冠病毒』爆發後的直接結果。因此，孩子們可能會聽到更多關於別人的死訊，損失和不幸。成年人將透過提供肢體和情感上的安全，來幫助孩子面對這個不確定的時期。即使在這麼複雜的時期，讓孩子能夠玩耍並且表達自己的感受是很重要的。藉由對未來寄予厚望，及對現在的生活保持信心，孩子才能繼續成長茁壯。



『新冠病毒』 COVID-19 爆發時期的重要談話
Carla Hisatugo Ph. D

在這哀悼和巨大損失的時期，與孩子談論生與死是需要很多的作為和關懷

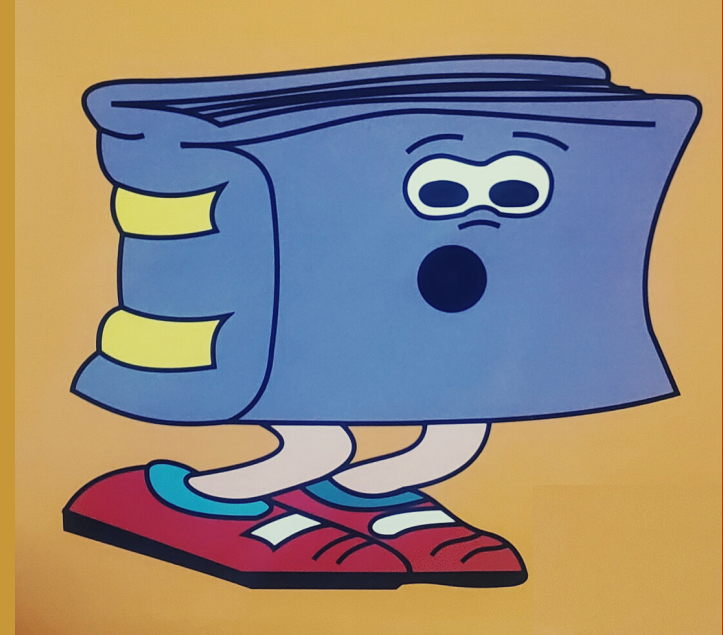
成年人沒有必要去驚嚇孩子，但有必要告訴他們關於基本的醫療保健方式，並且傾聽他們的憂慮，這些是很重要的。如果有親人不幸過世，成年人必需要觀察孩子們對悲傷的反應，進而接受親人的過世及其後果。如果忽略某人的過世，或是沒有適當的跟孩子們談論悲傷，成年人可能會對孩子的未來發展及他們對悲傷的處理造成傷害。**成年人必須根據孩子的年齡層和成長階段，加上考慮成年人及孩子的感受，選擇最佳的時機，跟孩子說明解釋有關心愛的人的過世。**同樣重要的是，要跟孩子談論失去親人對他們以後日常生活可能帶來的影響。



『新冠病毒』 COVID-19 爆發時期的重要談話
Carla Hisatugo Ph. D

『新冠病毒』的到來，已經造成我們行為上的重大改變

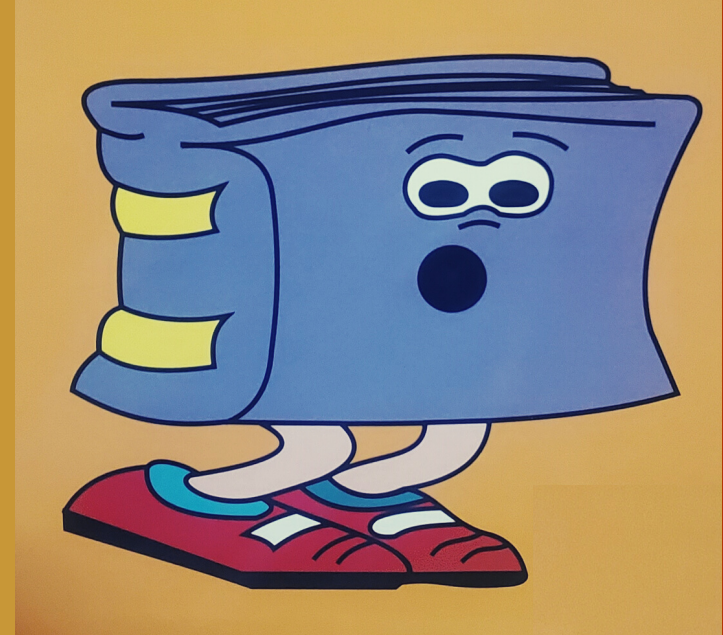
從好的方面看，我們的行為大部份已經跟照顧好自己，以確保健康的生活聯繫在一起。人們通常會以肢體、情感和精神等方面來考量，以確保身體的健康。不過，成年人必須牢記要尋找當下可靠的消息。在跟孩子談論這個話題的同時，必須要以最自然的方式去說。成年人應該始終傾聽孩子們的恐懼，絕對不要輕視或是嘲笑他們的恐懼。



『新冠病毒』 COVID-19 爆發時期的重要談話
Carla Hisatugo Ph. D

最後：當面對困難時，我們都會傾向於記得許多其它的失落，而且還有可能要再次面對處理悲傷過程的感覺

這沒關係！ 雖然我們在記憶中已存有哀悼之情，會使得處理當前的難關變的更加困難，我們始終可以在生活中的每一刻找到尊重。當分享情感時：悲傷、困惑和憤怒及其它的情感，最後都將會被愛與關懷，感激與和平所取代。

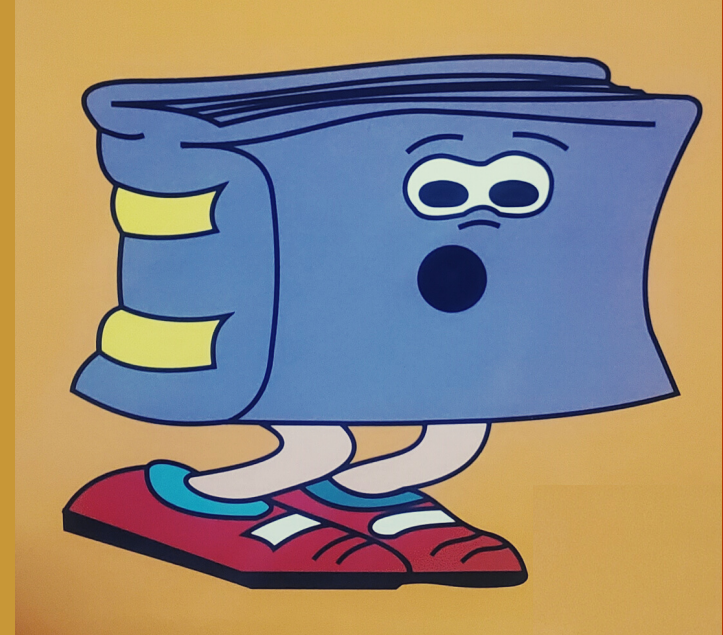


『新冠病毒』 COVID-19 爆發時期的重要談話
Carla Hisatugo Ph. D

以下頁面是保留給孩子活動用的。

成年人可以讀給孩子聽，並且跟他們談論每一頁的主題。或是孩子可以在成年人面前閱讀。跟所有孩子的談話，可以選在孩童所在的區域與孩子互動時進行，不然可以選在他們結束活動後再進行。**檢查他們所做的一切，並鼓勵他們談論，同時也要嘉勉他們的努力。**不要判斷或糾正他們的作品，接受它的原貌。孩子們可能願意談論最近的失落或過去的失落，成年人要擁抱並且接受他們的各種溝通方式。

請尊重孩子的意願，步調和時間來對談。



『新冠病毒』 COVID-19 爆發時期的重要談話
Carla Hisatugo Ph. D

與孩子聊天：孩子所在的區域（活動）

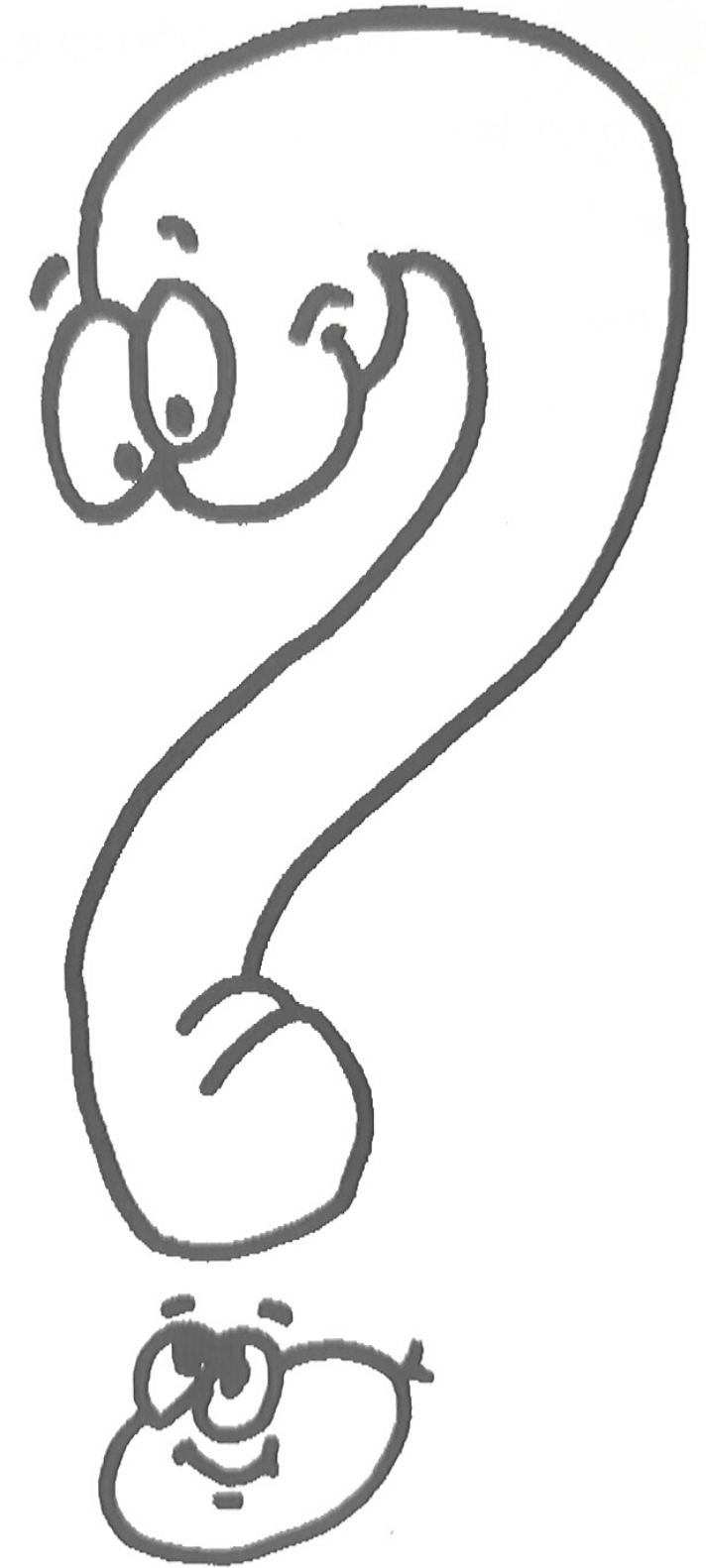
你是否曾經跟任何人談論過生與死？

如果你的回答為『是』：

這個話題是怎麼樣的？

如果你的回答為『否』：

你想如何進行這個話題？

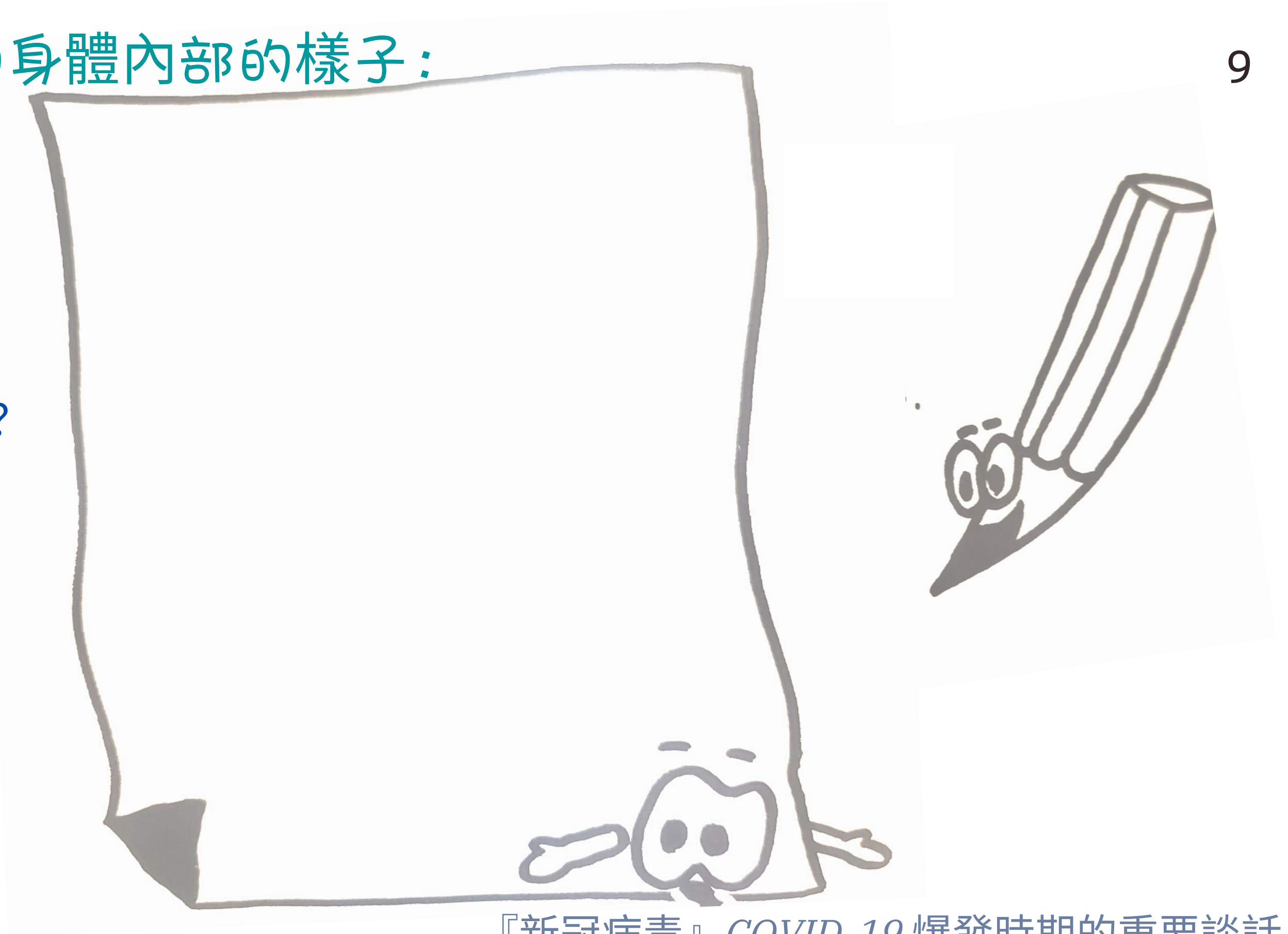


這是我的身體內部的樣子：

好！

讓我們從另一個問題開始：
你要如何描繪你的身體內部？

畫圖並解釋：

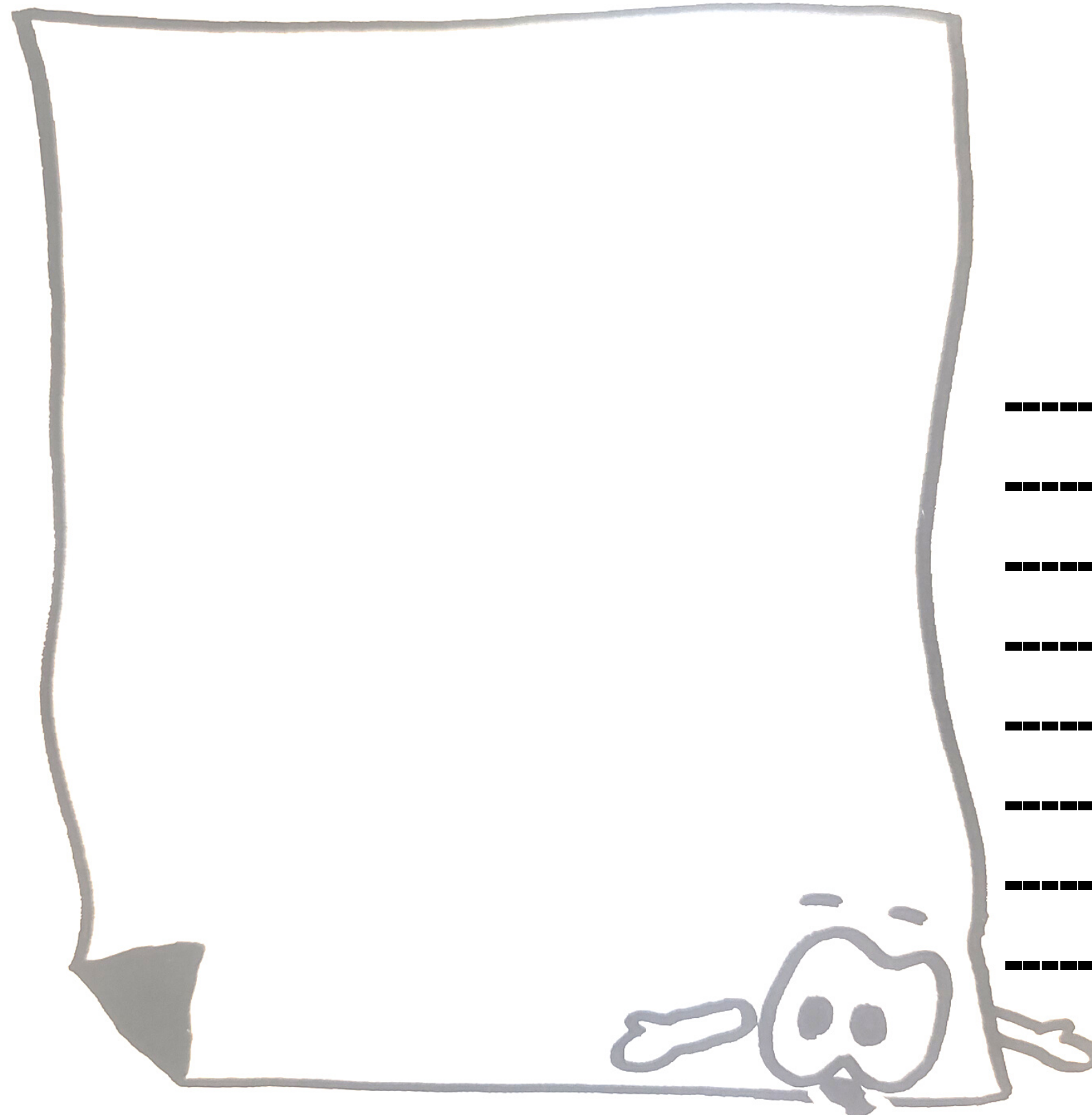


『新冠病毒』 COVID-19 爆發時期的重要談話
Carla Hisatugo Ph. D

我是這樣照顧自己的：

透過照顧我們的健康，
可以讓我們的身體
正常運轉。

你是如何照顧
自己的身體健康？
畫圖或描述它：



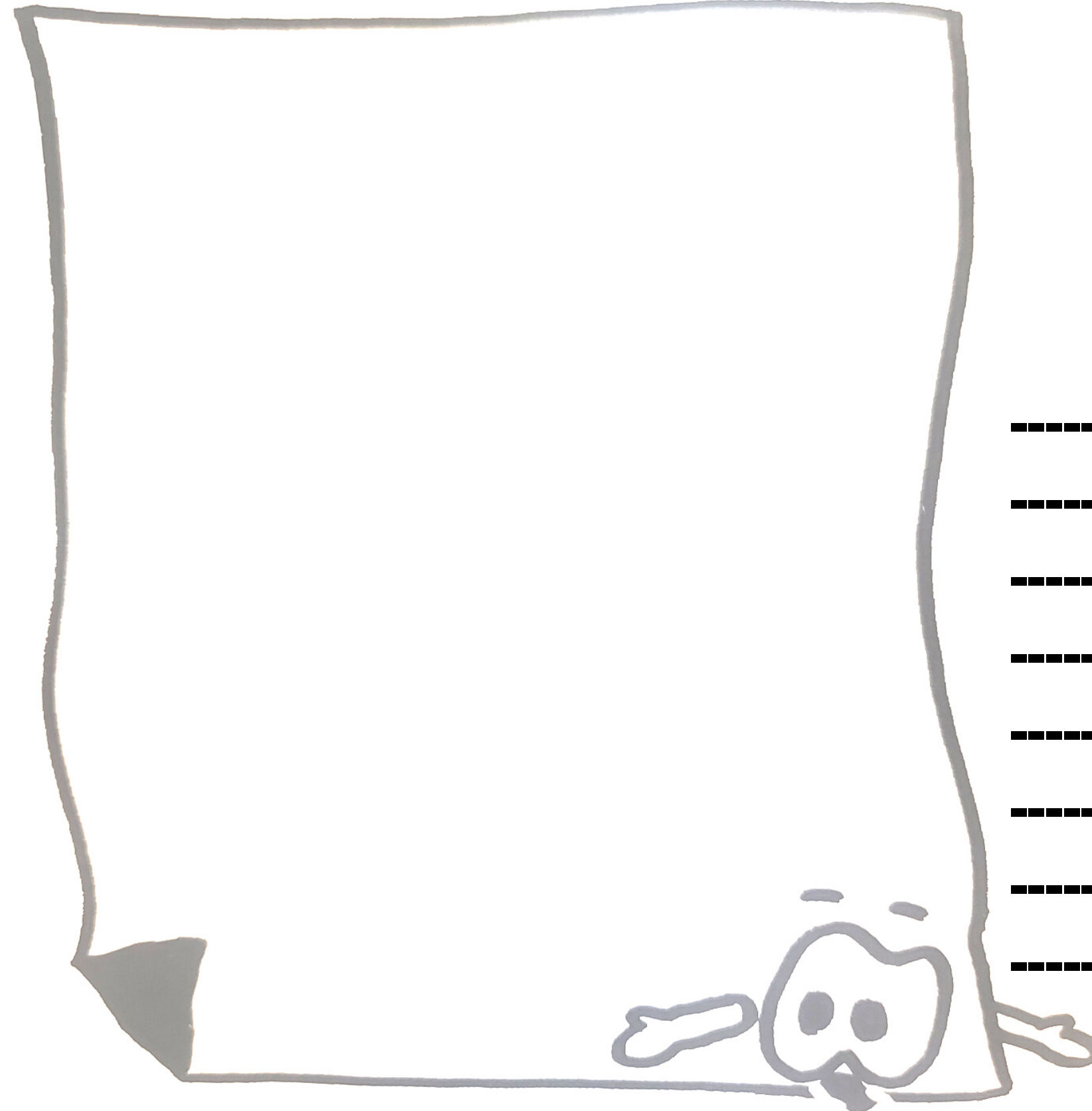
10

我喜歡那樣做：

如果一個人還活著，
那麼這個人可以：
聞、聽、說話、玩，
做很多事情！

你最喜歡做的事情
是什麼？

畫圖或描述它：



11

『新冠病毒』 COVID-19 爆發時期的重要談話
Carla Hisatugo Ph. D

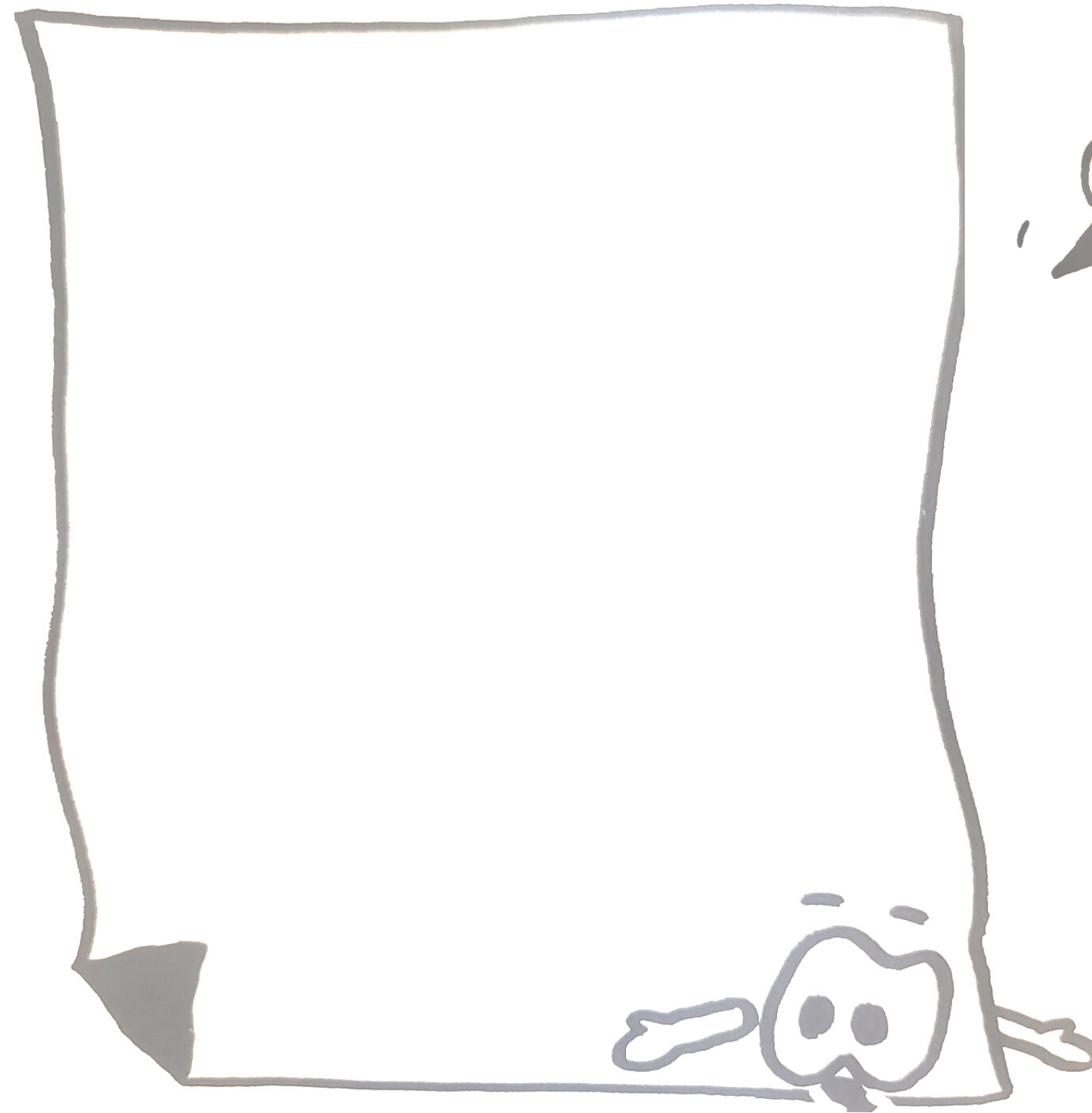
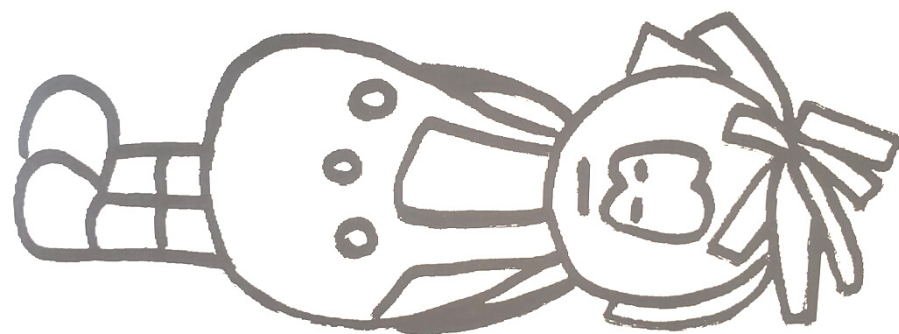
我想念這個人：

當有一個人過世時，
情況正好相反。

人死後，什麼都感覺不到，
什麼都聞不到，也什麼都聽不到。

那個人不會再感到痛苦，
也看不到任何東西。

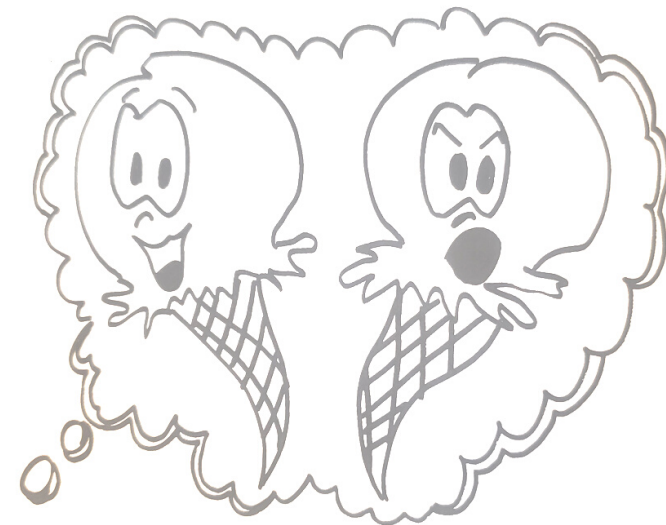
你知道有誰是過世了嗎？
你可以畫出那個人的照片。



『新冠病毒』 COVID-19 爆發時期的重要談話
Carla Hisatugo Ph. D

當某人過世時，我們會感到悲傷，
同時還會有許多其它的感覺。
有時我們也會感到非常困惑。
我們可能會很想念那個人而覺得想
哭。有時我們也會感到憤怒和困惑。

你現在有想念某個過世的人嗎？
你現在有想與那個你想的人
做任何事情嗎？
你可以畫一張相關的圖：



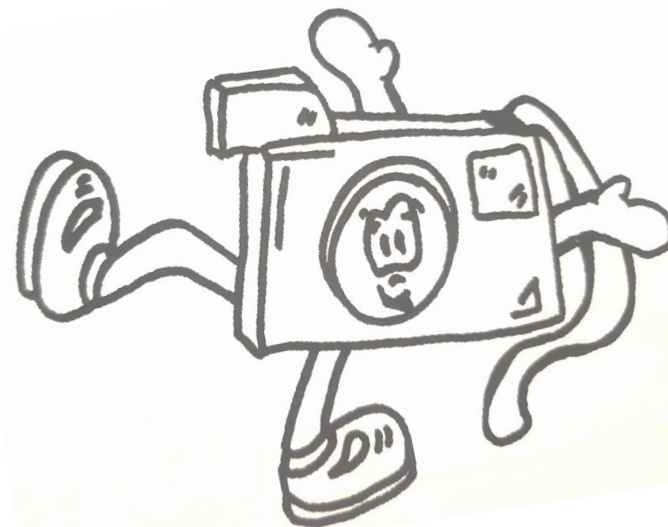
我希望我能做的事是什麼：



『新冠病毒』 COVID-19 爆發時期的重要談話
Carla Hisatugo Ph. D

有時不去做我們想做的事情會很沮喪。
沒有我們喜歡的那個人陪在身邊會很難過，
而且現在沒有辦法跟那些我愛的人在一起，
也是很悲傷的事。
但是，我們有一些非常重要的事可以幫助我們：
那就是我們的記憶。
我們的記憶是我們思念的一部分，
可以幫助我們記住許多已經發生的事情，
以及某個過世的人的事情。

你可以畫圖或是剪貼一些東西，
來保存對過世的人的記憶：



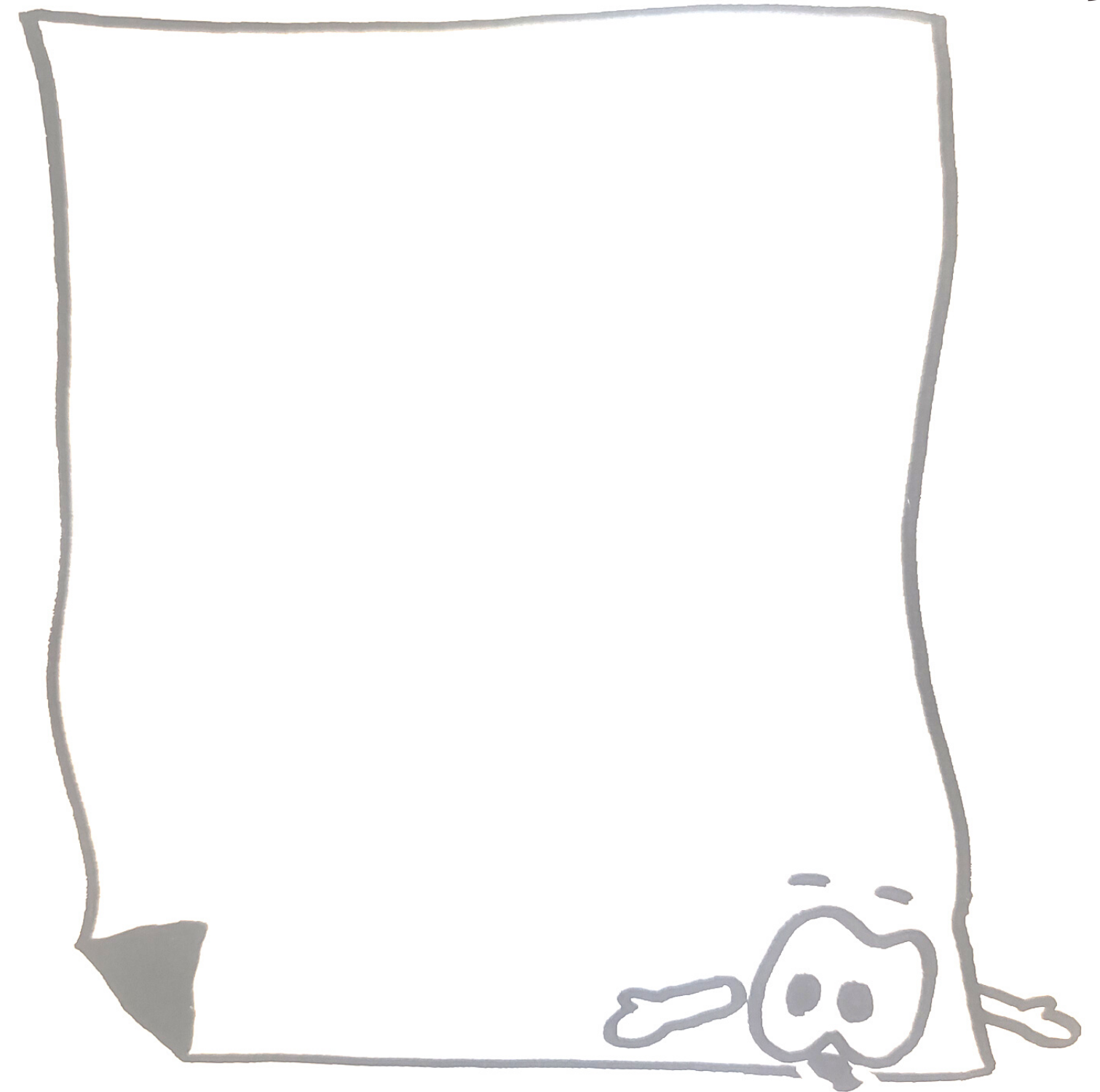
『新冠病毒』 COVID-19 爆發時期的重要談話
Carla Hisatugo Ph. D

我們也可以想像，甚至夢見某個過世的人。
你是否曾夢見過世的人呢？ 那個夢長得如何？
如果沒有，你可以想像那個夢境會是如何。

你是否曾經夢見過世的人？
如果有，你的夢是如何？
如果沒有，你想夢到什麼？

我的夢和想像力：

15



『新冠病毒』 COVID-19 爆發時期的重要談話
Carla Hisatugo Ph. D

當一個我們摯愛的人過世時，
我們可能需要一段時間才能恢復正常。
但是，隨著時間的流逝，我們將透過記憶、
夢和想像力，慢慢學習如何適應這種新狀況。

透過繼續照顧自己，以及照顧那些仍然與我們在一起的人，我們將能夠過著快樂的生活，
並且感謝我們前面還有一片的未來。



新的開始
結束

我的未來：



『新冠病毒』 COVID-19 爆發時期的重要談話
Carla Hisatugo Ph. D

Carla Luciano Codani Hisatugo 來自巴西。她是一名心理學家和國際研究人員-擁有20年的從業經驗。她擁有臨床心理學碩士學位和醫學心理學博士學位。她的研究和工作涉及以下領域：心理評估；心理健康與人格；兒童發展；和處於危險中的兒童。



ISBN 978-1-7348885-3-9



9 781734 888539